



УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МАДОУ № 30

З.В.Вовк

МЕНЮ МАДОУ № 30

День: 21.07.2026г.

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
	ясли(к/кал)	сад(к/кал)
Завтрак:		
Запеканка из творога	120 (243,36)	150 (304,2)
Чай с молоком и сахаром	150 (37,7)	200 (50,9)
Повидло	20 (48,8)	30 (73,2)
Яблоко	70 (31,1)	70 (31,1)
Хлеб ржано-пшеничный	30 (58,7)	40 (78,2)
2 Завтрак:		
Сок фруктовый (в индивид.упаковке)	200 (92)	200 (92)
Обед:		
Суп из овощей	150 (53,4)	200 (71,2)
Макароны отварные	120 (157,4)	150 (196,8)
Котлеты из курицы	60 (101,1)	75 (126,4)
Соус красный основной	20 (14,2)	20 (14,2)
Компот из смеси сухофруктов	150 (60,8)	200 (81)
Хлеб ржано-пшеничный	40 (78,2)	40 (78,2)
Полдник:		
Булочка сладкая	60 (176,9)	60 (176,9)
Чай с сахаром	150 (19,6)	200 (26,8)

Ужин:

Суфле рыбное (минтай)	60 (91,4)	80 (121,9)
Рис отварной	120 (162,8)	150 (203,5)
Соус белый основной	30 (18,8)	30 (18,8)
Чай с молоком и сахаром	150 (37,7)	200 (50,9)
Хлеб ржано-пшеничный	30 (58,7)	40 (78,2)

Рекомендуемый ужин № 2 (дома)

Кефир	150	180
Батон обогащенный	—	20